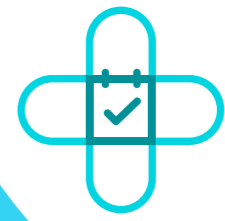




UNIVERSIDAD DE
GUADALAJARA
Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco



100
— años —
de pensar y trabajar



Calendario
de salud

CÁNCER DE MAMA



1. Lo que hay que saber sobre el cáncer de mama

- ▶ El cáncer de mama es una enfermedad en la que algunas células de las mamas crecen de forma anormal. Aunque, si se detecta de manera temprana, la mayoría de los casos pueden tener un tratamiento exitoso (Sociedad Española de Oncología Médica [SEOM], 2023).
- ▶ En México, es la primera causa de muerte por cáncer en mujeres (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2025).
 - En Jalisco, representa una de las principales causas de muerte en mujeres, con aproximadamente 500 defunciones cada año, lo que equivale al 13 % de las muertes por cáncer en mujeres del estado (INEGI, 2025; Secretaría de Salud Jalisco [SSJ], 2024).
 - Cada año se diagnostican alrededor de 1,200 nuevos casos, los municipios con mayor número de casos son Guadalajara, Zapopan y Tonalá, principalmente en mujeres entre los 40 y 59 años (Registro Estatal de Cáncer en Jalisco [RECan], 2024).

Mensaje clave: “Conocer nuestra realidad nos ayuda a actuar a tiempo.”

2. Pequeños cambios, mejores resultados

Adoptar hábitos saludables es la mejor manera de reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama. Enfócate en acciones que puedas realizar para mantenerte saludable por ejemplo (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2018):

- ▶ Muévete todos los días: realizar actividad física al menos 30 minutos diarios ayuda a mantener el equilibrio hormonal y fortalecer el sistema inmunológico (OPS, 2018).
- ▶ Come colorido y natural: incrementa el consumo de frutas, verduras y granos integrales, y reduce carnes procesadas como jamón y salchicha, y bebidas alcohólicas (OPS, 2018).
- ▶ Cuida tu peso y tu mente: dormir bien y mantener la salud emocional son parte del equilibrio (SEOM, 2023).

Mensaje clave: “Cada paso, cada elección saludable, cuenta.”

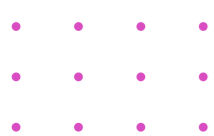
3. Detectarlo a tiempo salva vidas

La detección temprana permite identificar el cáncer antes de que aparezcan los síntomas (SEOM, 2023). En Jalisco, la Secretaría de Salud ofrece mastografías gratuitas en unidades móviles y centros de salud, principalmente durante octubre, mes de la sensibilización contra el cáncer de mama. En 2024, más de 70 mil mujeres fueron atendidas en campañas de detección (SSJ, 2024).

Los signos de alerta son (SEOM, 2023; SSJ, 2024):

Signos de Alerta Temprana

- ▶ Bulto o nódulo en el seno (generalmente sin dolor).
- ▶ Cambio en el tamaño o forma de uno o ambos senos.
- ▶ Alteraciones en la piel del seno, como enrojecimiento, hoyuelos o piel de naranja.
- ▶ Retracción del pezón o cambios en su posición.
- ▶ Secreción anormal por el pezón, especialmente si es con sangre.



- ▶ Inflamación o dolor persistente en el seno o la axila.
- ▶ Bulto o hinchazón en la axila (posible afectación de ganglios linfáticos).

Síntomas de Etapas Avanzadas

- ▶ Dolor óseo o de espalda persistente.
- ▶ Dificultad para respirar o tos constante.
- ▶ Dolor abdominal o ictericia (piel amarillenta).
- ▶ Dolor de cabeza o síntomas neurológicos (si hay metástasis cerebral).

Datos Importantes

- ▶ No todos los bultos son cáncer, pero todo cambio debe revisarse por un profesional de salud.
- ▶ La detección temprana salva vidas.

Recomendaciones

- ▶ Realiza autoexploraciones mensuales.
- ▶ Acude a tus controles médicos y mamografías según tu edad y riesgo.
- ▶ Mantén un estilo de vida saludable (alimentación, ejercicio, sin tabaco ni alcohol).

Mensaje clave: "Detectarlo a tiempo puede salvar tu vida."

4. Vivir bien después del diagnóstico

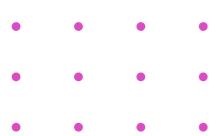
Cuando una persona ha sido diagnosticada con cáncer de mama, es fundamental garantizar una atención integral que permita mantener la mejor calidad de vida posible. En Jalisco existen programas de rehabilitación oncológica, acompañamiento psicológico y grupos de apoyo que ayudan en la recuperación física y emocional.

Mensaje clave: "El cáncer puede tocar tu cuerpo, pero no tu espíritu."

5. Cifras que importan (Jalisco y México)

Indicador	México	Jalisco
Casos nuevos estimados por año	~30,000 (INEGI, 2025)	~1,200 (RECan, 2024)
Defunciones anuales	~7,900 (INEGI, 2025)	~500 (SSJ, 2024)
Edad promedio de diagnóstico	52 años (SEOM, 2023)	51 años (RECan, 2024)
Supervivencia estimada a 5 años (detección temprana)	>90 % (OPS, 2018)	>88 % (SSJ, 2024)

***Mensaje clave: "Las cifras son un llamado: actuar salva vidas."**



6. Recursos y apoyo en Jalisco

- ▶ Secretaría de Salud Jalisco (SSJ): mastografías gratuitas y orientación. <https://ssj.jalisco.gob.mx>
- ▶ Instituto Jalisciense de las Mujeres: acompañamiento emocional y legal.
- ▶ Hospital Civil de Guadalajara: unidades de diagnóstico y tratamiento oncológico.
- ▶ Líneas de apoyo emocional: Locatel Jalisco 33 3619 7000

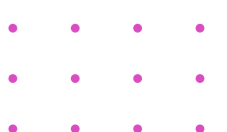


Mensaje clave: "Pedir ayuda también es un acto de amor propio."

7. Mitos y realidades: informarse también es prevenir

Mito	Realidad
El cáncer de mama solo afecta a mujeres mayores	También puede presentarse en mujeres jóvenes, aunque la incidencia aumenta con la edad (SEOM, 2023; ACS, 2024)
Los golpes en el pecho causan cáncer	No hay evidencia científica que lo respalde (OPS, 2018; ACS, 2024)
Las mastografías causan cáncer	Falso, la radiación que se utiliza es mínima, segura y controlada (SEOM, 2023; SSJ, 2024)
Si no tengo antecedentes familiares, no puedo tener cáncer de mama	Aproximadamente el 85% de los casos ocurren en personas sin antecedentes familiares (ACS, 2024; INEGI, 2025)
Solo las mujeres pueden tener cáncer	Los hombres también pueden desarrollarlo, aunque es mucho menos común (menos del 1% de los casos) (SEOM, 2023; OPS, 2018)
Usar desodorante o antitranspirante causa cáncer de mama	No existe evidencia científica que relacione los desodorantes con el cáncer de mama (OPS, 2018; ACS, 2024)
Los implantes mamarios aumentan el riesgo de cáncer de mama	Los implantes no aumentan el riesgo de cáncer de mama común, aunque puede dificultar la interpretación de algunas imágenes (SEOM, 2023; SSJ, 2024)
Una biopsia o una cirugía puede hacer que el cáncer se disemine	Las biopsias no hacen que el cáncer se propague. Es seguro y fundamental para el diagnóstico (ACS, 2024; SSJ, 2024)
El cáncer de mama siempre se presenta como un bulto palpable	No todos los casos presentan un bulto. Algunos se detectan solo mediante mamografía o estudios de imagen, incluso antes de que haya síntomas. (SEOM, 2023; OPS, 2018)
Si tengo un estilo de vida saludable, no puedo tener cáncer de mama	Llevar una vida saludable reduce el riesgo, pero no lo elimina por completo. La genética y otros factores biológicos también influyen. (OPS, 2018; ACS, 2024)

Mensaje clave: "El conocimiento empodera, los mitos confunden."



Referencias

- ▶ American Cancer Society. (2024). Breast Cancer Facts & Figures 2023–2024. ACS. <https://www.cancer.org>
- ▶ Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (2025). A propósito del Día Mundial contra el Cáncer de Mama (19 de octubre). INEGI. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2025/EAP_CancerMama_25.pdf
- ▶ Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Cáncer de mama. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>
- ▶ Organización Panamericana de la Salud. (2018). Prevención de los factores de riesgo de cáncer: Promoción de la salud y prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles. OPS. <https://www.paho.org/sites/default/files/2018-02/prevencion-factores-riesgo.pdf>
- ▶ Registro Estatal de Cáncer de Jalisco. (2024). Informe técnico 2024. Secretaría de Salud Jalisco.
- ▶ Secretaría de Salud Jalisco. (2024). Estrategia Estatal de Prevención y Control del Cáncer de Mama: Informe Anual 2024. SSJ. <https://ssj.jalisco.gob.mx>
- ▶ Sociedad Española de Oncología Médica. (2023). Hablemos de cáncer de mama. SEOM. https://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/infopublico/publicaciones/HABLEMOS_CANCER_MAMA.pdf

Nota: El presente trabajo es resultado del taller de desarrollo de materiales educativos en la materia de “Enfermería y Educación para la salud” con estudiantes de la licenciatura en Enfermería.

Declaración de uso de IA

Durante la construcción de este documento, los autores utilizaron Chat GPT (Open AI, Modelo GPT-5) como herramienta de apoyo para la adaptación del lenguaje que se usó en cada apartado. Se proporcionaron los datos a incluir y el programa construyó los textos con lenguaje enfocado a población general. Posteriormente, el contenido fue revisado, complementado y ajustado críticamente de manera que los autores asumen plena responsabilidad para la versión preliminar del documento a ser presentado para la divulgación en el Blog del Calendario de la Salud.

Autores

Rosas Cortez Nancy
Guzmán Torres Horacio
Bernabe Perez Diana Arlet
Cruz Limon Juan Diego
De La Torre Jauregui Fatima Clarisa
Gaspar Romero Alan Samuel
Hernandez Guillen Ronaldo Nasario
Hernandez Noriega Maria Fernanda
Hernandez Ruiz Maria Fernanda Guadalupe
Herrejon Palomino Rubi
Jimenez Castañon Fabian Isaias
Lopez Rodriguez Giovanna Nicole
Luna Flores Katia Yannet
Luna Torres Vania Jacqueline

Marquez Rangel Ilse Jazmin
Martinez Alfaro Nahomi Sarahi
Martinez Chavez Aurora Citlalli
Paganoni Famoso Valeria Elizabeth
Pantoja Ramirez Ricardo Alexis
Quezada Chico Maria Jose
Ramirez Barragan Gustavo Emiliano
Ramirez Mendoza Alisson Daniela
Ramirez Silva Mariana
Rodriguez Franco Jorge Benjamin
Saldaña Rivas Tania Mariana
Sanchez Contreras Kimberly
Villalvazo Quintero Jose Pablo

